THE RECOVERY KERNEL

Hoe start je een Kernel Group?

Alles wat je nodig hebt. In de juiste volgorde. Van nul.

Je hebt geen klinisch diploma nodig om een Recovery Kernel-groep te starten. Je hebt nodig: bekendheid met deze gids, het Meeting Format script, en het oordeel om te herkennen wanneer iets moet stoppen. De Recovery Kernel is opgebouwd door iemand in herstel, voor mensen in herstel. Die geleefde kennis is geen belangenconflict. Het is onderdeel van wat dit werk maakt.

Wat je doet, is het creëren van de omstandigheden waarin mensen iets kunnen ervaren wat hen raakt. Dat is een ander werk dan mensen repareren — en het is beschikbaar voor iedereen die het verschil begrijpt.

SECTIE 1 — Voordat u begint

Stel jezelf drie vragen voordat je een bericht verstuurt of een kamer boekt:

Waarom doe ik dit?

De juiste antwoorden zijn: omdat ik dit zelf heb doorgemaakt en wat mij geholpen heeft wil aanbieden, omdat ik een gat zie in wat er beschikbaar is, omdat ik geloof dat mensen een biologie-eerst raamwerk verdienen, omdat deze gemeenschap niets dergelijks heeft. Het verkeerde antwoord is: om iemand specifieke op te lossen. Een groep runnen om je familielid, je partner of je vriend op te lossen, zal de slechtste resultaten opleveren voor iedereen, inclusief hen.

2. Ben ik stabiel genoeg om de container vast te houden?

De facilitator hoeft niet jaren in herstel te zijn. Maar je moet stabiel genoeg zijn dat wanneer er iets moeilijks gebeurt in de ruimte — en dat zal gebeuren — je aanwezig kunt blijven, en niet dysreguleert. Als jijzelf in een vroeg, fragiel herstel zit, wacht tot je minstens 3–6 maanden redelijke stabiliteit hebt voordat je de rol van facilitator op je neemt.

Heb ik ten minste één andere persoon?

Een groep van één is geen groep. Voordat je iets plant, bevestig ten minste twee tot drie andere mensen die geïnteresseerd en beschikbaar zijn. Beginnen met een groep van drie tot zes is ideaal. De kwaliteit van de aanwezigheid is belangrijker dan het aantal mensen.

SECTIE 2 — Wat Je Nodig Hebt

2A — MATERIALEN (ALLE GRATIS)

☐ Recovery Kernel Main Book — volledige wetenschap en protocollen. Gratis downloaden: archive.org/details/the-recovery-kernel (PDF, ePub, Kindle) of github.com/JRToken-NGI/recovery-kernel
☐ YouTube audio-opname — gratis, zoekbaar, geen account nodig: zoek 'Recovery Kernel' op YouTube. Luister vóór de eerste bijeenkomst.
☐ Meeting Format Script — het complete facilitator script. In de repository onder /meetings/
☐ Facilitator Quick-Start Gids — wat elk bestand is en wanneer u het moet gebruiken
☐ Deelnemersinschrijfformulier — invullen vóór Sessie 1 of tijdens Sessie 1
☐ Typekaart — één per deelnemer, afgedrukt of gedeeld op scherm
☐ Introductieritueel — lees vóór Sessie 1
☐ Activiteitenbibliotheek — 50 activiteiten; kies er één per vergadering
☐ Termenoverzicht — voor iedereen die definities in eenvoudige taal wil
Barmanvriend — als uw vergadering in de buurt van een bar of op een evenementenlocatie

is

2B — ALLEEN VOOR DE FACILITEITER (LEES VOOR SESSIE 1)

☐ Psychodrama Module — lees in zijn geheel voor Sessie 3 of 4; gebruik niet voordat er vertrouwen is opgebouwd
☐ Toneelscripts — ze complete toneelstukken voor de Creatieve Sessie
☐ Aardingsoverzicht — ken deze technieken voor de eerste bijeenkomst
☐ Conflictgids — lees dit voor de eerste bijeenkomst. Conflict zal komen.
☐ Grensrichtlijn — uw referentie wanneer iemand de randen van de container duwt
☐ Informatieblad voor Zorgverlener — houd één kopie; geef aan elke deelnemer die het met zijn arts wil delen

2C — MATERIELE BENodigdheden

Artikel	Doel	Notities
Water (genoeg voor iedereen)	Het openingsritueel vereist water. Elke deelnemer. Elke bijeenkomst.	Kraan is prima. Flessen indien nodig.
Gedrukte typekaarten	Eén per deelnemer. Zij houden het.	Of scherm delen indien digitaal.
Afgedrukte intakeformulieren	Eén per nieuwe deelnemer	Printen of delen als PDF
Vergaderingsscript / Agenda **Datum:** [Datum invullen] **Tijd:** [Starttijd] - [Eindtijd] **Locatie:** [Fysiek/Virtueel] **Voorzitter:** [Naam] **Notulist:** [Naam] **Deelnemers:** * [Naam 1] * [Naam 2] * [Naam 3] * [...] **Doel van de vergadering:** [Korte beschrijving van het doel] --- **Agenda:** **1. Opening en Welkom (Tijd: [X] min)** * Korte introductie en vaststellen van de agenda.	Facilitator alleen — jouw script	Houd het gemarkeerd en getabde

* Goedkeuring van notulen van de vorige vergadering. **2. Bespreking van Agendapunt 1: [Titel] (Tijd: [X] min)** * [Kernpunten die besproken moeten worden.] * Vragen/Input: * Besluit: **3. Bespreking van Agendapunt 2: [Titel] (Tijd: [X] min)** * [Kernpunten die besproken moeten worden.] * Vragen/Input: * Besluit: **4. Open Punt / Overige Zaken (Tijd: [X] min)** * [Eventuele onvoorziene onderwerpen.] **5. Samenvatting en Volgende Stappen (Tijd: [X] min)** * Overzicht van genomen besluiten. * Toewijzing van actiepunten (Wie doet wat, en wanneer?). * Datum en tijd van de volgende vergadering. --- **Actiepunten (Action Items):** | Actiepunt | Verantwoordelijke | Deadline | Status | | :--- | :--- | :--- | :--- | | [Actie 1] | [Naam] | [Datum] | Open | | [Actie 2] | [Naam] | [Datum] | Open |		
Stoelen gerangschikt in een cirkel	De fysieke omgeving signaleert gelijkheid	Geen rijen. Geen podium. Geen voorkant.
Optioneel: whiteboard of groot papier	Voor visuele oefeningen in sommige protocollen	Niet vereist Sessie 1
Optioneel: baby poeder (voor Psychodrama Module 1)	Het objectritueel — zie Psychodrama Module	Pas wanneer vertrouwen is opgebouwd — niet Sessie 1

Noodnummers zichtbaar	113 Zelfmoordpreventie: 0800 0113 en 112 geaffiche erd of vermeld bij opening	Niet onderhandelbaar

SECTIE 3 — Uw Deelnemers Vinden

U zoekt mensen die standaard herstelbenaderingen hebben geprobeerd en deze onvoldoende vonden. Mensen die sceptisch zijn over religieuze kaders, die een biologie-nieuwsgierige geest hebben, of die genoeg mislukte behandelingen hebben ondergaan waardoor ze bereid zijn om een ander kader te proberen.

Waar te vinden:

Waar	Hoe	Wat te zeggen
Bestaande herstelgemeenschappen	Plaats een notitie / praat met mensen na vergaderingen	Ik start een groep voor mensen die AA hebben geprobeerd en iets miste vonden.
Harm reduction organisaties	Samenwerken met lokale naalduitwisseling, Naloxone-distributeurs, outreach werkers	We zijn biologie-eerst en zonder oordeel. Het momenteel gebruiken is welkom.
Sociale media (Reddit, Facebook groepen, Discord)	Plaats een bericht in r/addiction, r/recoverywithoutAA, lokale herstelgroepen	Link naar GitHub of archive.org. Laat de materialen spreken.
Ziekenhuizen en behandelcentra	Laat facilitatorgidsen en intakeformulieren in wachtkamers.	Vraag de ontslagcoördinatoren of ze zullen distribueren
Gevangenisbibliotheken en -instellingen	Neem contact op met de bibliotheekcoördinator - materialen zijn CC0 (public domain)	Het Compendium was specifiek ontworpen voor deze context
LGBTQ+-centra en gemeenschapsorganisaties	De structuur van Kernel is specifiek geschikt voor gemeenschappen met een verhoogde minderheidsstressbelasting.	De biologie verklaart de hogere prevalentie — geen schaamte-framing nodig
Zorgverleners	Geef aanbieders het Healthcare Provider Brief — vraag hen om geschikte patiënten te verwijzen	Eén verwijzing van een voorschrijver kan een groep vullen

SECTIE 4 — Een locatie kiezen

De kamer is niet neutraal. De omgeving bepaalt de neurochemische toon voor de vergadering voordat iemand een woord spreekt. Hier is wat u moet optimaliseren:

Bereikbaar met openbaar vervoer

Veel deelnemers hebben misschien geen auto. Als ze 45 minuten moeten rijden, zal de opkomst na Sessie 3 dalen.

Stoelen die een cirkel kunnen vormen

Geen auditoriumzitplaatsen. Geen vaste rijen. De cirkel is het formaat. Als de kamer geen cirkel toelaat, zoek dan een andere kamer.

Ruimte voor beweging

De Activiteitenbibliotheek vereist de mogelijkheid om te bewegen. Een kleine kamer zonder vrije vloerruimte beperkt wat je kunt doen.

Lage sensorische stimulatie

Het zoemen van TL-verlichting, luidruchtige ventilatiesystemen en afleidende omgevingen

verhogen de activatiedrempel voor 'Worrier'-profielen. Natuurlijk licht en beheersbare akoestiek zijn belangrijk.

Privaat genoeg voor eerlijkheid

Als mensen gehoord kunnen worden vanuit de gang, zullen ze niet eerlijk delen. Sluitbare deur. Niet een hoekje van een koffiehuis.

Consistent beschikbaar

Sessiecontinuïteit bouwt vertrouwen op. Een ruimte die je elke week op hetzelfde moment kunt gebruiken, is meer waard dan een mooiere ruimte die je alleen sporadisch kunt bereiken.

Locatieopties om te overwegen:

Locatietype	Beste voor	Notities
Gemeenschapscentra vergaderzalen	Algemene gemeenschapsgroepen; stabiele, terugkerende toegang	Vaak gratis of zeer goedkoop voor geregistreerde gemeenschapsorganisaties
Openbare bibliotheek vergaderruimtes	Kleinere groepen (3–10); uitstekend voor deelnemers aan gevangenisre-integratie	Gratis; toegankelijk; locatie met laag stigma
Kerk of geloofsgemeenschap Kerk of geloofsgemeenschap ruimte	Belangrijk: kadreer het vanaf het eerste contact als seculier. Sommige gemeenschappen bieden ruimte, zelfs voor niet-religieuze groepen.	Kan gepaard gaan met aandoeningen — bekijk alle vereisten zorgvuldig.
LGBTQ+-centrum	LGBTQ+-specifieke groepen; minoriteitsstresscontext al begrepen	Vaak voorzien van facilitatorondersteuning en een verwijzingsnetwerk
Behandelcentrum vergaderzaal	Klinische setting met ingebouwde verwijzingspijplijn; deelnemers zijn al geïdentificeerd	Vereist relatie met behandelpersoneel
Online (Zoom, Google Meet)	Lage toegangsdrempels; werkt voor landelijke deelnemers of mensen met beperkte mobiliteit	Psychodrama en bewegingsactiviteiten zijn moeilijk online over te brengen — pas dienovereenkomstig aan.
Gevangenis-/correctie-eenrichtingsbibliotheek	Specifiek ontworpen voor in het Compendium; hoogste-behoefte populatie	Vereist institutionele goedkeuring; begin bij de bibliotheekcoördinator

SECTIE 5 — Het Groepscharter

Lees dit hardop tijdens de eerste sessie en plak het waar het zichtbaar is. Het is de container. De container maakt alles anders mogelijk.

RECOVERY KERNEL — GROEPSCHARTER

Lees aan het begin van elke groepsessie.

Dit is een Kernel groep.

We zijn hier omdat de standaardoplossingen niet werkten — niet omdat we niet hard genoeg geprobeerd hebben, maar omdat we op de verkeerde handleiding werkten.

Dit is geen 12-stappenprogramma. We vragen je niet om je over te geven. We vragen je om te begrijpen.

Wij zijn biologie-eerst. Wat je naar de substantie trok, was waarschijnlijk geen zwakte. Het was jouw specifieke hersenarchitectuur die op zoek was naar de enige oplossing die het kon vinden. We gaan naar die architectuur kijken, het benoemen, en iets beters bouwen.

Je hoeft niet nuchter te zijn om hier te zijn. Je hoeft niet een bepaald aantal dagen clean te zijn. Je moet bereid zijn om te proberen te begrijpen waarom.

Wat hier gezegd wordt, blijft hier. Wat hier gevoeld wordt, is van jou om mee te nemen.

Je zult niet gediagnosticeerd, beoordeeld, beschaamd of onder druk gezet worden. Je wordt gevraagd om eerlijk te zijn — naar de groep en naar jezelf. Eerlijkheid is de enige vereiste.

De facilitator is niet je therapeut, je sponsor, of je autoriteit. Hij/zij is de persoon die de container vasthoudt. Jullie zijn degenen die het werk doen.

We komen samen op [dag en tijd]. We gebruiken [locatie naam]. We sluiten om [eindtijd]. Tijd wordt hier gerespecteerd omdat ieders tijd ertoe doet.

Als u in een medisch noodgeval bent: bel 112. Als u in een mentale crisis bent: bel of stuur 113 Zelfmoordpreventie: 0800 0113. De facilitator is getraind om u te verbinden met die bronnen. Zij zijn geen vervanging voor hen.

We beginnen.

SECTIE 6 — Uw eerste zes sessies — Wat te doen

#	Kernfocus	Materialen	Notities
1	Opname + Opening	Vergaderformat Script, Intakeformulier, Typekaart, Introductieritueel	Lees het Handvest. Voer het Introductieritueel uit. Voltooi de intakeformulieren. Korte activiteit (Jumping Jacks aftellen of iets dergelijks). Nog geen diepe inhoud — eerst de veiligheid vaststellen.
2	Architectuur — Wie bent u biologisch?	Protocol 06 (COMT + MTHFR zelfbeoordeling)	Introduceer het Warrior/Worrier framework. Loop samen de COMT-beoordeling door. Dit is de eerste protocolsessie. Begin met zacht brain-typing.
3	Het aanvoersysteem	Protocol 07 (Pathway formation) + Hoofdstuk 2 verwijzing	**Wat is MTHFR en Methylatie? Een Simpel Verhaal**

Stel je je lichaam voor als een enorm, druk fabriekje. Om dat fabriekje draaiende te houden, heb je constant bouwmaterialen nodig en moet er ook afval worden opgeruimd.

De Rol van Methylatie:
Methylatie is eigenlijk het proces van 'opruimen' en 'bouwen'. Het is de superkracht die ervoor zorgt dat je lichaam de afvalstoffen (zoals hormonen of stoffen die je niet meer nodig hebt) kan neutraliseren en veilig kan uitscheiden. Het is de grote, onzichtbare schoonmaakploeg van je lichaam.

De MTHFR-Verbinding:
Om deze schoonmaakploeg (methylatie) goed te laten werken, heb je speciale gereedschappen nodig. De MTHFR-genen zijn een van die cruciale gereedschappen. Ze helpen bij het omzetten van bepaalde stoffen, zodat ze in een vorm komen die het lichaam makkelijk kan gebruiken of afvoeren.

Het Verhaal:
Als je MTHFR-genen niet optimaal werken, is het alsof de schoonmaakploeg (methylatie) een stuk gereedschap mist. Dan kan de fabriek (jouw lichaam) moeite hebben met het opruimen van de rommel. Dit kan leiden tot een soort 'verstopping' in het systeem, waardoor je je soms futloos, angstig of minder energiek voelt.

Het doel is niet om de MTHFR-genen te 'repareren', maar om je te helpen de juiste ondersteuning te geven, zodat de natuurlijke processen van methylatie weer soepel kunnen lopen.

***

Activiteit: Aardingsoefening (Grounding)

Als je je overweldigd of angstig voelt, helpt het om je aandacht terug te brengen naar het hier en nu. Dit is een eenvoudige aardingsoefening:

1. **Kijk:** Benoem 5 dingen die je nu kunt zien. (Bijvoorbeeld: een blauwe pen, een houten tafel, een wolk.)
2. **Voel:** Benoem 4 dingen die je nu kunt voelen. (Bijvoorbeeld: de stof van je kleding, de stoel onder je, de temperatuur van de lucht.)

			3. **Luister:** Benoem 3 geluiden die je nu kunt horen. (Bijvoorbeeld: verkeer, ademhaling, tikken.) 4. **Ruik:** Benoem 2 geuren die je nu kunt ruiken. (Bijvoorbeeld: koffie, zeep.) 5. **Proef:** Benoem 1 smaak die je nu proeft. (Bijvoorbeeld: de nasmaak van je thee.)
4	Het remsysteem (indien relevant voor uw groep)	Verwijzing naar Hoofdstuk 10 + GABRA2 zelfbeoordeling	Voer de GABRA2 zelfbeoordeling UIT ALLEEN nadat er vertrouwen is opgebouwd. Zorg ervoor dat crisisnummers zichtbaar en vermeld zijn. Deze sessie kan sterke reacties veroorzaken.
5	Eerste Creatieve Sessie	Gids voor creatieve sessie — voer alle 8 blokken uit	Maandelijkse mijlpaal. Laat de volledige 120 minuten toe. Dit produceert het eerste gedeelde groepswerkstuk. Het verandert de ruimte.
6	Protocol Review + Peer Pairing	Progress Tracker, Protocol 06, peerondersteuningsstructuur	Eerst bekijk de trackergegevens. Introduceer het concept van peer-pairing — ervaren deelnemers gepaard met nieuwere voor contact tussen sessies.

SECTIE 7 — Omgaan met de Moeilijke Dingen

Situatie	Wat te doen	Wat niet te doen
Iemand deelt dat hij/zij dit week gebruikt	Erken zonder oordeel. 'Bedankt dat je eerlijk bent. Laten we kijken wat het heeft getriggerd.' Gebruik het als data.	Zeg 'je hebt je streak verbroken' of tel dagen. Er zijn geen streaks in de Kernel — er is richting.
Iemand is duidelijk in acute crisis.	Neem de vergadering rustig. Spreek direct uit: 'Ben je op dit moment veilig?' Neem contact op met 113 Zelfmoordpreventie: 0800 0113 of 112 indien nodig. Laat de rest van de groep de ruimte bewaren.	Blijf het protocol uitvoeren. Veiligheid gaat altijd boven content.
Conflict barst uit tussen deelnemers	Gebruik de Conflictgids. Vertraag het tempo. Eén stem tegelijk. Benoem wat er gebeurt: 'Er is wrijving hier. Laten we vertragen.'	Neem partij. Los het op door het glad te strijken. Een goed beheerd conflict bouwt vertrouwen op.
Iemand onthult onverwacht trauma	Ga onmiddellijk naar grounding. Gebruik Grounding Guide technieken. Sluit het inhoudelijke werk af. Eindig met veiligheid.	Ga de sessie voort zoals gepland. De staat van de kamer is veranderd — reageer op wat echt is.
De facilitator heeft een zware sessie.	Ik heb vanavond het moeilijk om de container te bewaren. Laten we samen even ademhalen. Eerlijkheid van de facilitator geeft de groep toestemming om eerlijk	Doorzetten terwijl duidelijk dysreguleerd. De groep volgt het zenuwstelsel van de facilitator.

	te zijn.	
Een deelnemer keert niet terug	Neem één keer contact op — niet herhaaldelijk. 'We merkten dat je er niet was. Je bent altijd welkom terug.' En laat het los. Achtervolgen van mensen schendt de autonomie waarop de Kernel is gebouwd.	Druk. Schuldgevoel. Groepsafkeuring. Deze repliceren de dynamiek die het gebruik in de eerste plaats aandreef.

SECTIE 8 — Na het eerste jaar

De Kernel protocol boog is 12 maanden. Dat is het ontwerp. Na 12 maanden zou de biologische basis gelegd moeten zijn, de neurochemische basislijn zou homeostase moeten benaderen, en het gedrags- en milieukundige werk zou goed op weg moeten zijn.

Wat er met de groep gebeurt na het eerste jaar, is aan de groep. Sommige groepen zetten voort met geavanceerde protocollen uit Volume VII van het Compendium. Sommige gaan over naar peer support zonder formele bijeenkomststructuur. Sommige ontbinden omdat het werk is gedaan. Dit zijn allemaal geschikte uitkomsten.

Supplementen: deelnemers zijn niet verplicht om ze voor altijd te nemen. Het protocol zegt ze te nemen totdat je je 'beter' voelt — totdat de neurochemische basislijn is hersteld. Als significante stress of ziekte destabilisatie veroorzaakt, kunnen ze terugkeren naar hun basislijnstack om het systeem te herstellen. Dit is geen supplementafhankelijkheid. Het is het onderhouden van het genetische terrein.

Uw rol als facilitator: als een deelnemer de 12-maanden boog heeft voltooid en het werk heeft gedaan, is het meest eerlijke wat u kunt zeggen: 'je hebt het gedaan. Je bent niet verplicht om te blijven komen.' Het doel was nooit om een groep te creëren waar mensen niet meer uit konden stappen.

SECTIE 9 — Zelfzorg voor de facilitator

Je kunt de container niet vasthouden als jij degene bent die vastgehouden moet worden. Dit zijn niet optioneel:

· Voer uw eigen Kernel protocol uit. U mag het intakeformulier niet overslaan omdat u de facilitator bent.

· Zorg voor een contactpersoon voor debriefing — iemand die niet in je groep zit en die je kunt bellen na zware sessies.

· Neem sessies vrij wanneer je dat nodig hebt. Benoem een co-facilitator vroeg genoeg om ze te gebruiken.

· Houd je eigen metrics bij. Burnout bij facilitators is een risico op terugval, geen professionele tegenslag.

· Gebruik de crisisbronnen zelf als je ze nodig hebt. 113 Zelfmoordpreventie: 0800 0113. 112. Je voorschrijver. Dit werk is veeleisend.